ACTIVITÉ PHYSIQUE

Défi n°30 : marchathlon

Déplacements

Défi à réaliser dans le cadre des « Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie. »

Ce qu'il faut faire

Pendant ma promenade quotidienne, je me déplace en alternant toutes le 30 secondes ou toutes les minutes [marche normale + marche rapide + marche différente].

Exemples de marche différente :

- En faisant des pas de géants ;
- En faisant de tout petits pas (pied contre pied) ;
- Sur la pointe des pieds et les bras tendus vers le ciel ;
- Sur les talons ;
- En crabe, sur le côté (pas chassés) ;
- En marche arrière ;
- En levant les genoux le plus haut possible contre le tronc ;
- En touchant mes fesses avec les talons ;
- En canard ;
- En sautant pieds joints ;
- A la manière de charlot ;
- En faisant des moulins avec les bras ;
- En posant les mains sur les genoux ;
- En mettant mes pas dans les pas de l'adulte (juste derrière lui) ;
- Etc.

Rôles à tenir : marcheur

Matériel : [...]

Variantes : [...]